

Mala gestión del tiempo en estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana Puebla

Soberon Garrido, Cecilia

2023-12

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5949>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Portfolio

Cecilia Garrido

Hi!

I'm Ceci, a **strategic information designer** driven by **curiosity** and **innovation**. My approach involves exploring **new angles** to address problems and **create solutions** that transcend conventional.

blending **sensitivity and adaptability** to understand user contexts and craft coherent yet creative solutions.

Empathy fuels my design, ensuring that **people's needs** remain at the heart of my work."

Muilak

Juice company from Cholula.
 The project's objective arises from the need to guide the company on what is being reflected in its **identity rebrand, social networks, interaction with users, and points of sale.**"

Team

Strategy Design



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|------------------|-------|-----------------|--------|-----------------------|-----|--------------|------|--------------|--------|------------------|--------|--|--|
| <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #e91e63;">INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</p> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #e91e63;">PORCIÓN DE 100 ML POR ENVASE DE 3.67</p> <table border="0" style="width: 100%; font-size: 0.9em;"> <tr> <td style="width: 60%;">CONT. ENERGÉTICO</td> <td style="text-align: right;">134.2 KCAL</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td style="text-align: right;">9.8 G</td> </tr> <tr> <td>AZÚCARES</td> <td style="text-align: right;">0.9 MG</td> </tr> <tr> <td>GRASAS TOTALES</td> <td style="text-align: right;">0 G</td> </tr> <tr> <td>FIBRA</td> <td style="text-align: right;">14 G</td> </tr> <tr> <td>SODIO</td> <td style="text-align: right;">1.2 MG</td> </tr> <tr> <td>MINERALES</td> <td style="text-align: right;">0.2 MG</td> </tr> </table> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #e91e63;">GRACIAS A TU COMPRA.</p> <p style="font-size: 0.8em;">MUI LAK SE HAN PLANTADO MÁS DE 380 VARIETADES DE ÁRBOLES.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> </div> <p style="font-size: 0.8em;">LE DAMOS EMPLEO A MÁS DE 100 AGRICULTORES DENTRO LAS DELICIAS DE MI TIERRA</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #e91e63;">MUI LAK TE AGRADECE TU ELECCIÓN</p> | CONT. ENERGÉTICO | 134.2 KCAL | PROTEÍNAS | 9.8 G | AZÚCARES | 0.9 MG | GRASAS TOTALES | 0 G | FIBRA | 14 G | SODIO | 1.2 MG | MINERALES | 0.2 MG | <h2 style="color: #e91e63; font-weight: bold; margin: 0;">MUI LAK</h2> <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">SUPLEMENTO ALIMENTICIO CON SABOR A FRUTOS ROJOS</p> <p style="color: #e91e63;">RETORNABLE</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-weight: bold; color: #e91e63;"> 367 ML CONT.NET. 402 KCAL 100% NATURAL </div> | <p style="text-align: center; font-size: 0.8em; color: #e91e63;">POR EL PROCESO ARTESANAL LAS TONALIDADES PUEDEN VARIAR</p> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em; color: #e91e63;">INGREDIENTES:</p> <p style="font-size: 0.7em;">MUICLE (JUSTICIA SPEJIERA) FRUTOS ROJOS (FRESAS Y FRAMBUESAS) AMARANTO Y MIEL DE AGAVE</p> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em;"> <div style="text-align: center;"> PROTEÍNA</div> <div style="text-align: center;"> AGROECOLÓGICO</div> <div style="text-align: center;"> FIBRA</div> <div style="text-align: center;"> ANTIOXIDANTE</div> </div> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: #e91e63;">@mui_lak_ @las_delicias_de_mi_tierra01</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="color: #e91e63;">AYUDANOS A ZONOCER TU OPINIÓN</p> </div> </div> <hr style="border: 0.5px solid #e91e63;"/> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em; color: #e91e63;">UNA VEZ ABIERTO MANTÉNGANSE EN REFRIGERACIÓN.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em;"> </div> |
| CONT. ENERGÉTICO | 134.2 KCAL | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROTEÍNAS | 9.8 G | | | | | | | | | | | | | | | |
| AZÚCARES | 0.9 MG | | | | | | | | | | | | | | | |
| GRASAS TOTALES | 0 G | | | | | | | | | | | | | | | |
| FIBRA | 14 G | | | | | | | | | | | | | | | |
| SODIO | 1.2 MG | | | | | | | | | | | | | | | |
| MINERALES | 0.2 MG | | | | | | | | | | | | | | | |

CO- NNEC TION

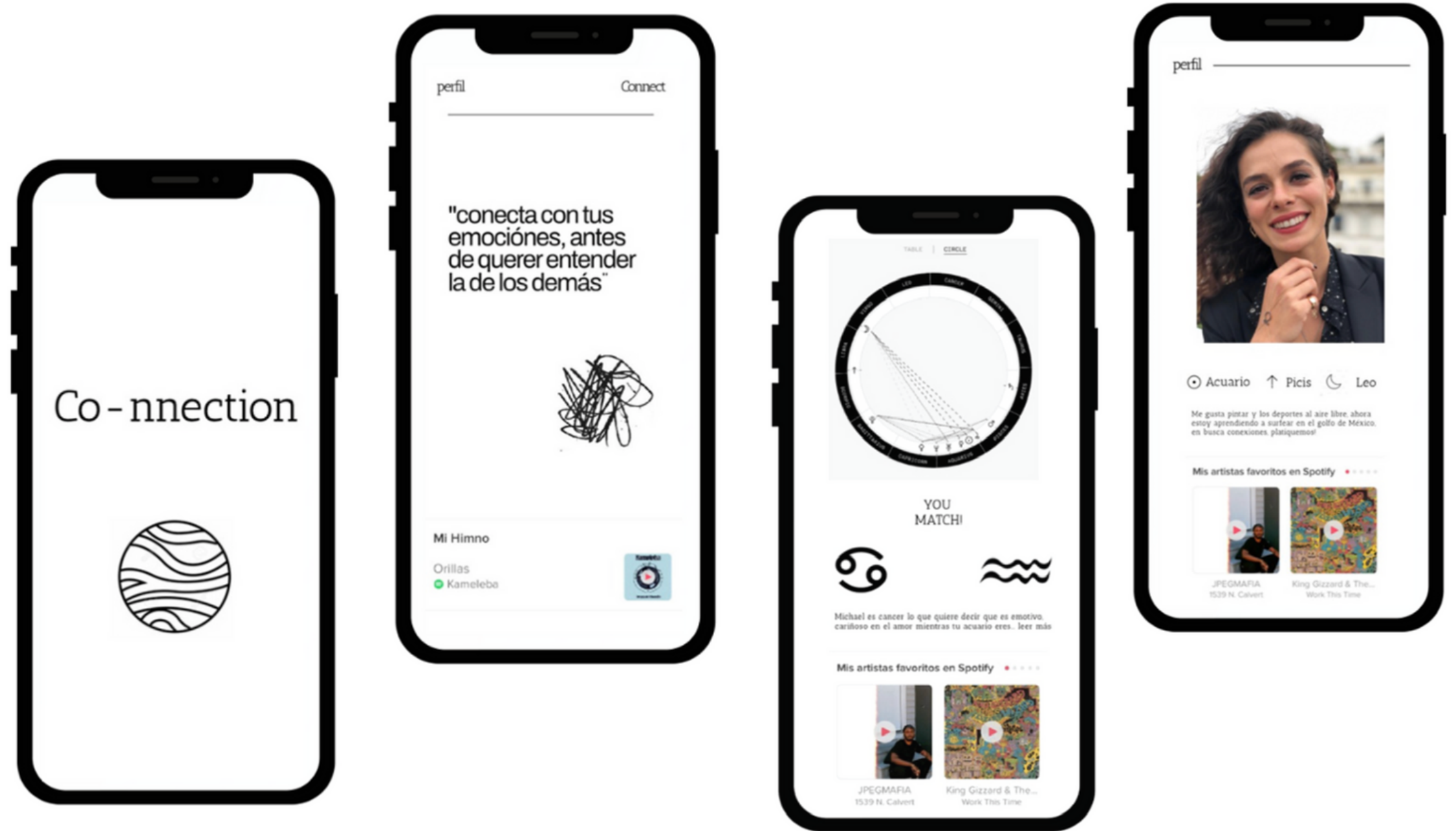
APP

Match with your ideal partner based on their zodiac signs and common interests.

Creation of an extension for the Co-Star app as a usability class exercise. Interface design

Usability

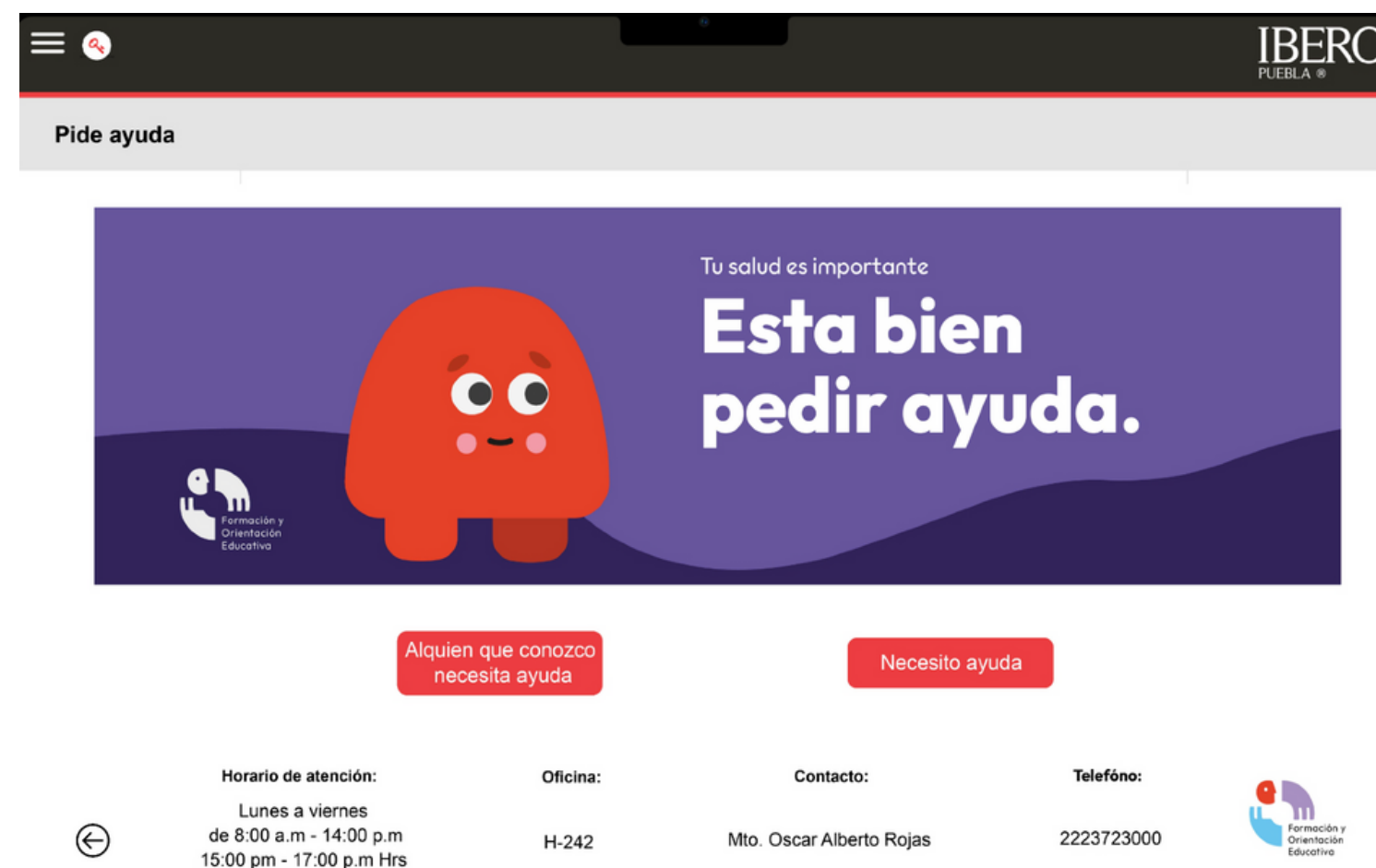
BRANDING,UX DESIGN



Intrauia

Grupal

Usability



"Project for ASE 2 in which we developed a strategy to promote the mental health department of the university. Leading us to create a dedicated section for it within the Ibero Puebla's app and internet page."

UI ,USABILITY

Thanks



La **gestión del tiempo** es la **planificación** y ejecución de un control de **la cantidad de tiempo que se dedica a determinadas actividades**, con el fin de **ganar eficiencia y productividad**.

Conocer el **tiempo de cada tarea** permite **definir prioridades, plazos y objetivos**, y **evitar retraso o sacrificar la calidad** del trabajo.

Escobedo, 2021

Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en
universitarios mexicanos

**De 3,000 estudiantes universitarios de
escuelas públicas y privadas en México
solo el 31% ellos gestionan su tiempo.**

[Analytics.scielo.org](https://analytics.scielo.org), 2021

La **clave de un buen rendimiento** al parecer **no está en estudiar cuantas más horas mejor**, la evidencia apunta a que la **manera como los estudiantes gestionan su tiempo de estudio** es tan importante, o incluso **más, que el tiempo que emplean** en el mismo.

The image shows the exterior of a modern building. The left side features a large glass facade with a grid pattern. The right side is a solid red wall with a white window. The sky is blue with light clouds. In the foreground, there is a paved area with concrete pillars and a grassy area with a red and yellow caution tape.

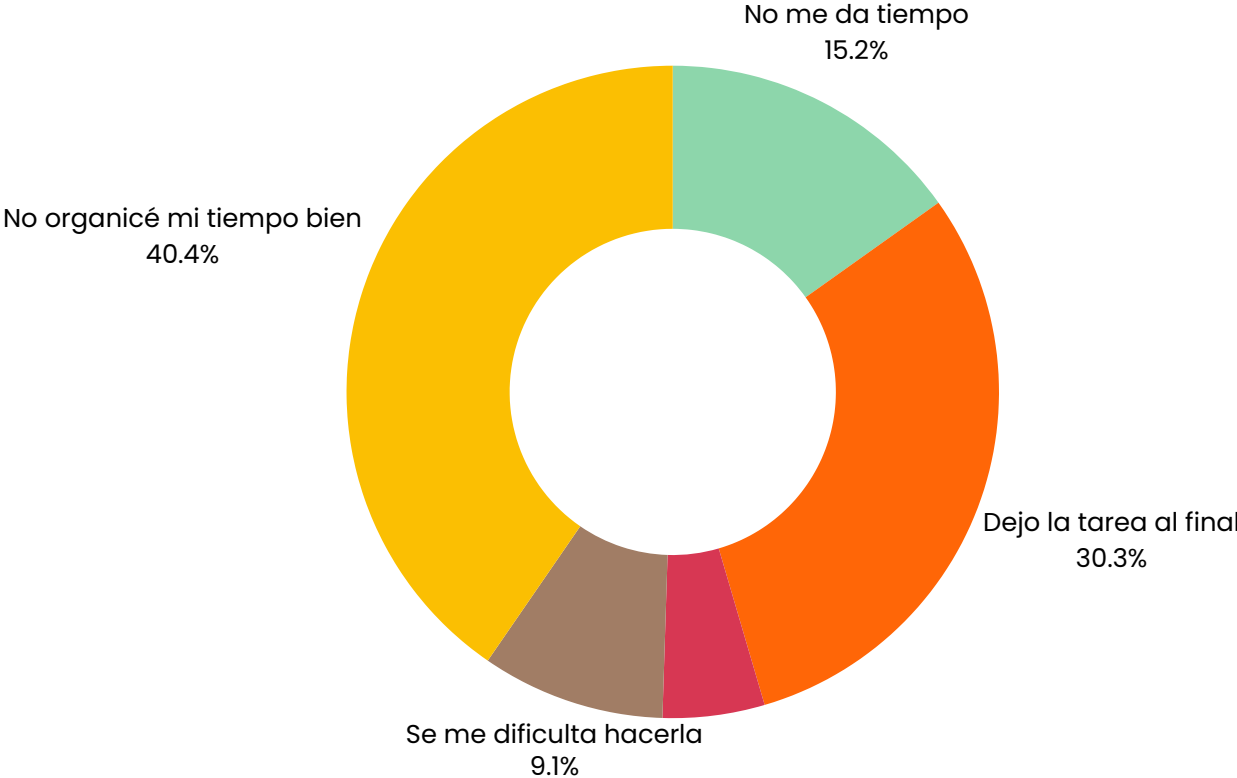
IDIT

Instituto de Diseño e Innovación Tecnológica
Dr. Carlos Escandón Domínguez S.J.

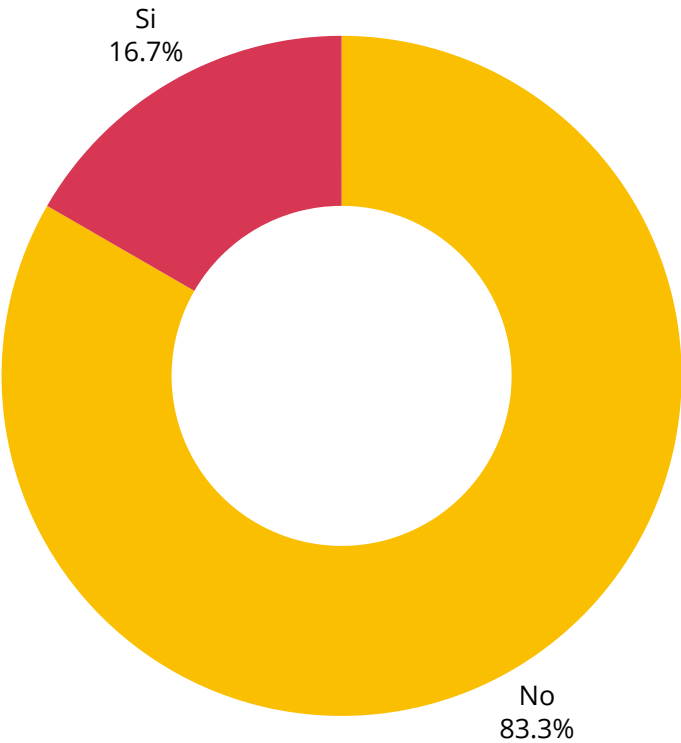
**Estudiantes Departamento de Arte, Diseño y
Arquitectura de la Universidad Iberoamericana
Puebla.**

82 estudiantes del DADA

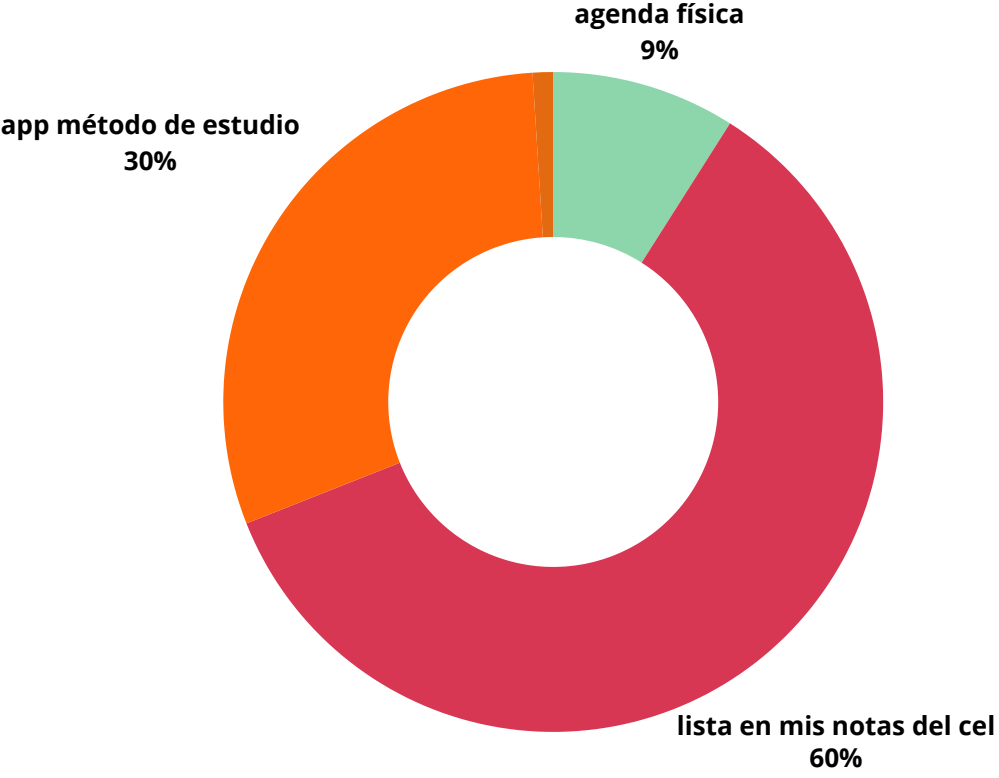
¿Porqué razón no das el 100% en tus proyectos o tareas ?



¿Estas satisfecho con la calidad de tareas que entregas ?



¿Tienes algún método para gestionarlas?

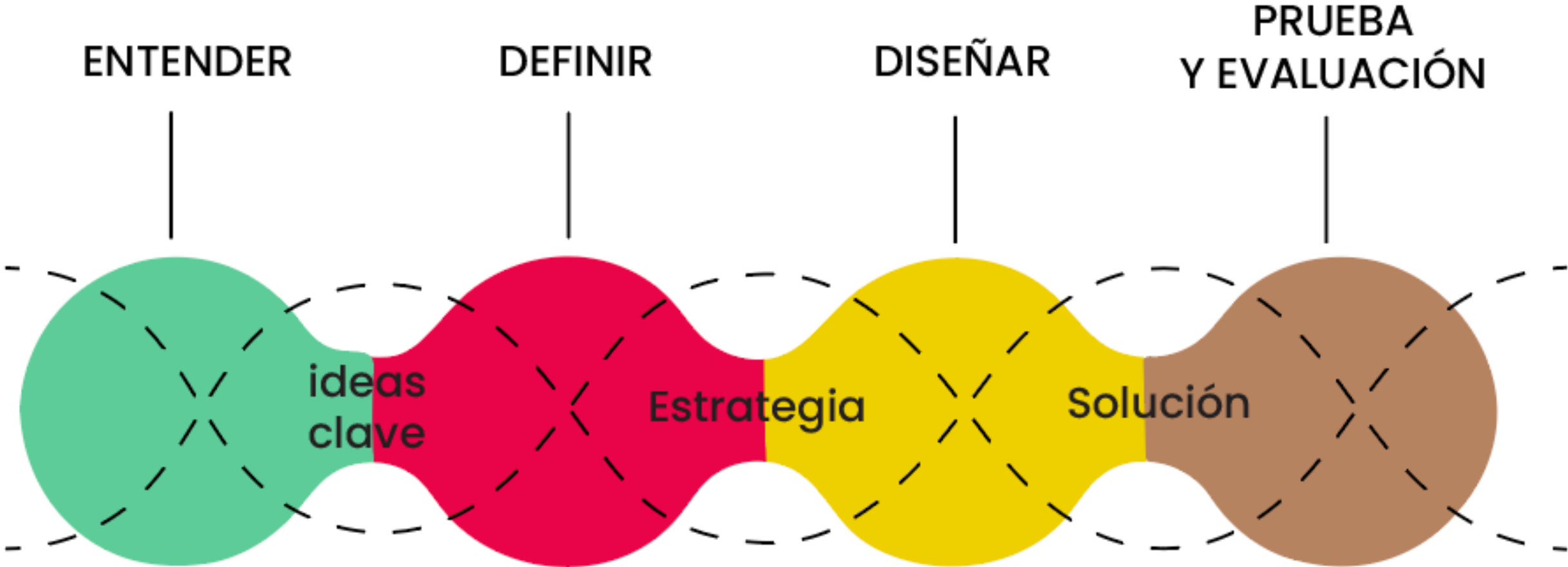


¿Qué estrategia se podría implementar para combatir la mala gestión del tiempo en los estudiantes de la Universidad beroamericana Puebla?

OBJETIVO

Generar una herramienta de diseño para gestionar el tiempo correctamente y por consecuencia, beneficiar la salud integral y el desempeño escolar de los estudiantes universitarios.

Human Center Design



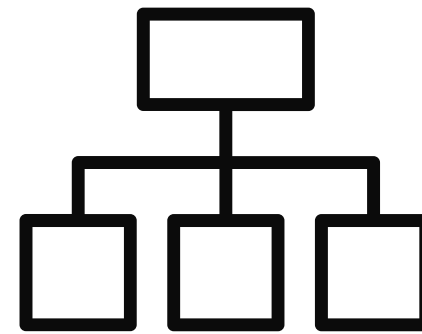
Problema

Es de suma importancia comenzar a **priorizar la problemática de la mala gestión del tiempo** que existe hoy en día entre los estudiantes universitarios, ya que tiene severas **consecuencias negativas impactando en todas las áreas de su vida**, no solo con el **retraso en tareas, a consecuencia de la procrastinación, sino que también afecta directamente tanto la salud mental como física, incluidos estrés crónico, angustia general psicológica y baja satisfacción con la vida, síntomas de depresión y ansiedad**

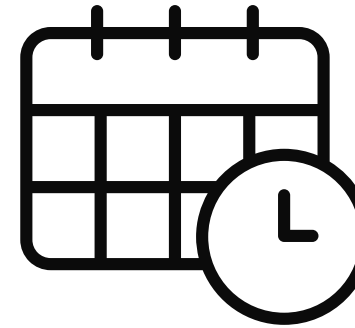
(Jama netw open, 2023).

solución

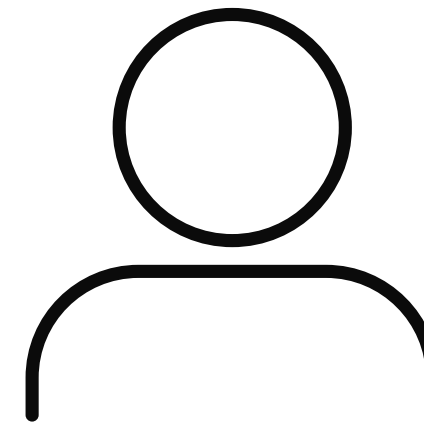
Se propone hacer una herramienta que ayude a generar :



Buenos hábitos



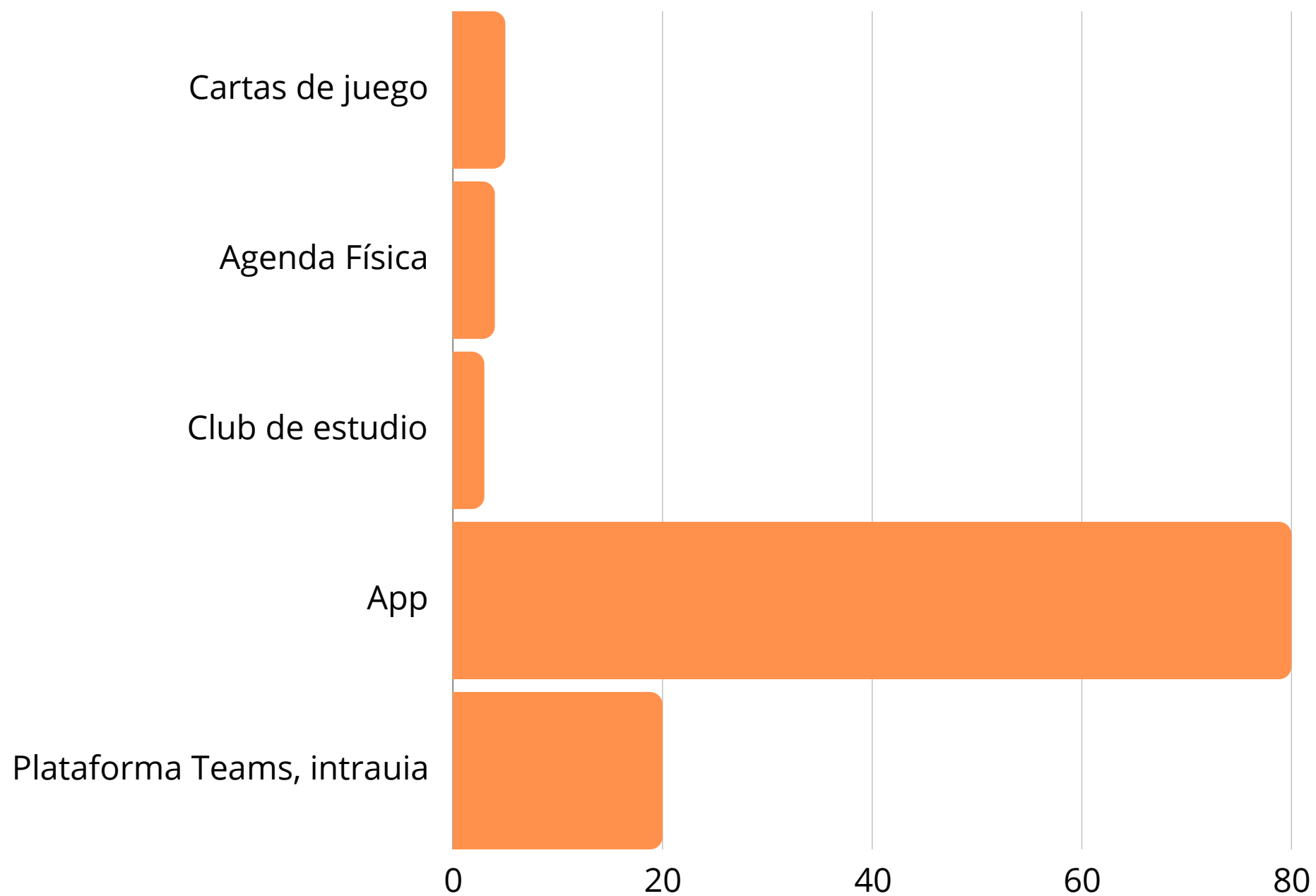
Gestionar el tiempo



cumplir proyectos basados en un plan o método a ejecutar.

Herramienta validación

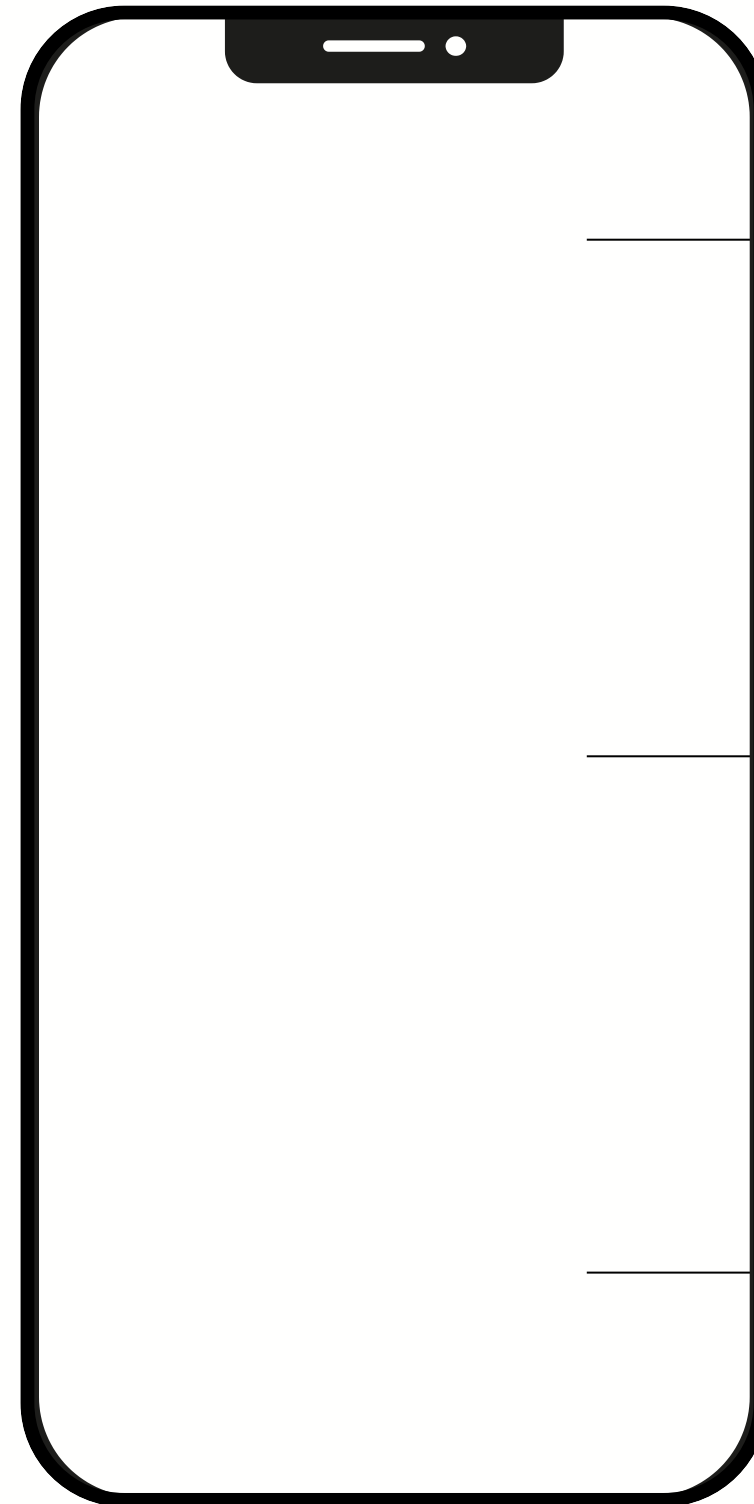
91 estudiantes del DADA



App

Agenda virtual

- Planear gestión del tiempo en tareas, proyectos etc.
- Consejos y cambios de mejora en tu rutina con AI



● Métodos de estudio

Time blocking, Pomodoro
Bloqueo de apps
Cronómetro

● Mejora tu rutina

Con ayuda de AI, aprender a organizar tus proyectos con antelación, ajusta tu rutina para mejorar tu rendimiento.

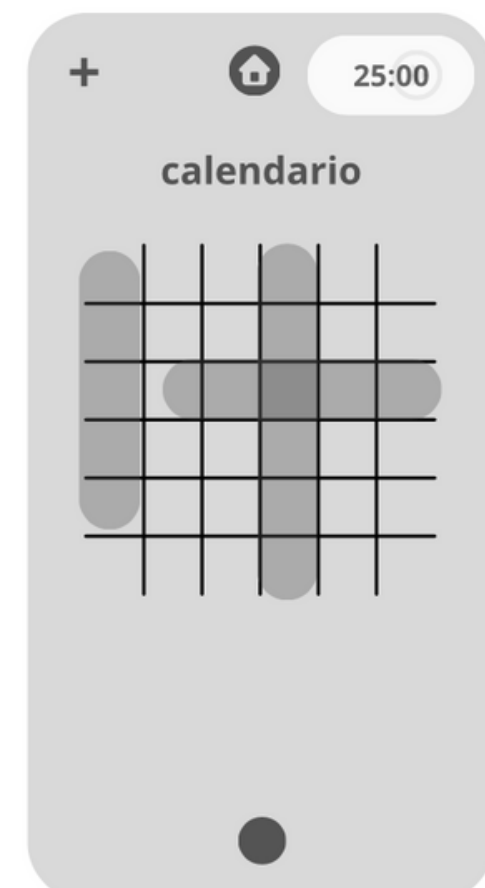
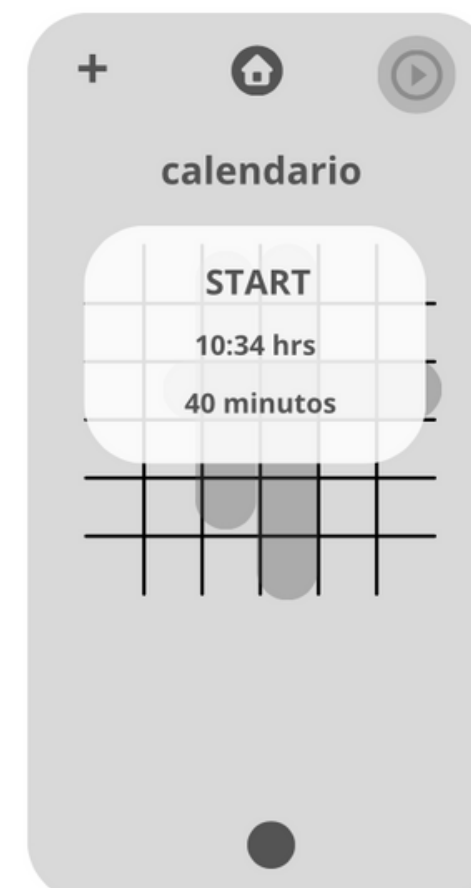
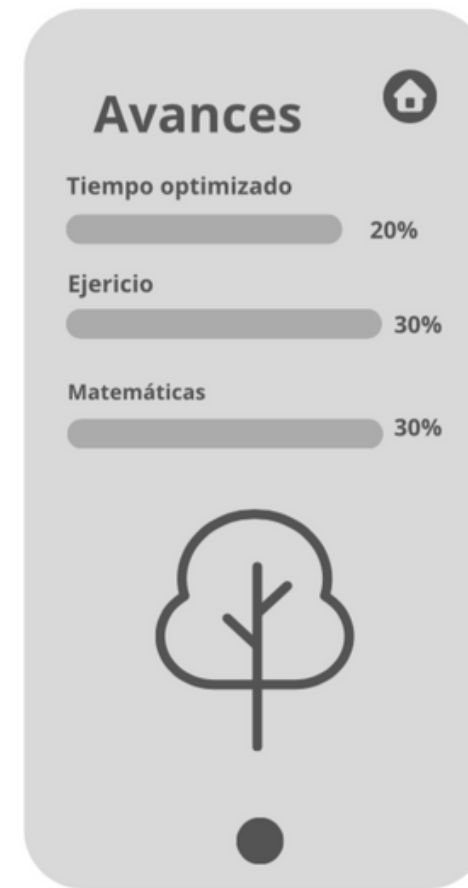
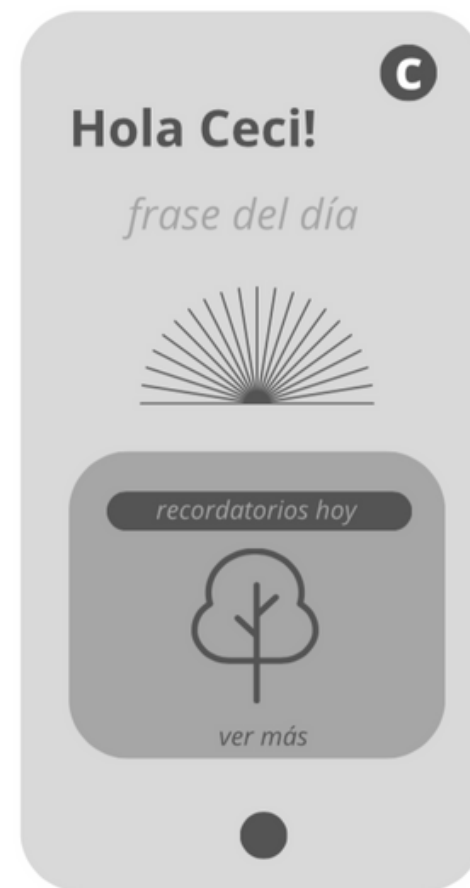
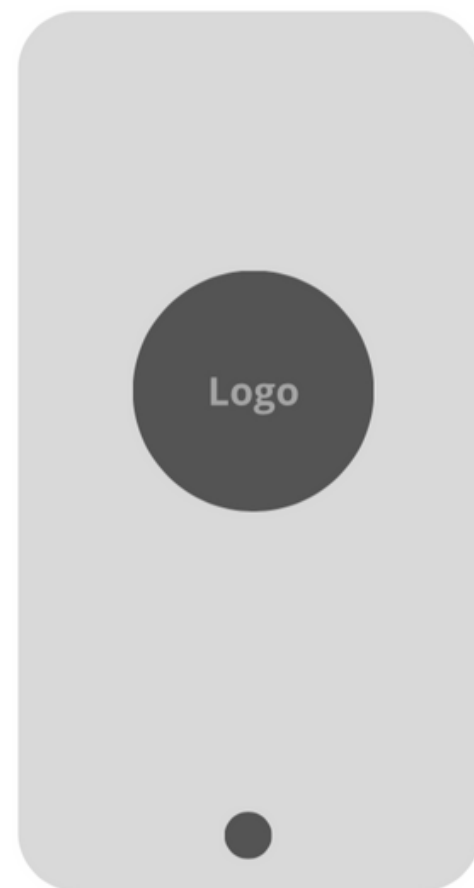
● Motivación

Tabla de resultados semanal y mensual, tiempo de mejora en actividades con algoritmo.
Notificaciones con frases motivaciones.

Prototipos



Prototipo



prototipo

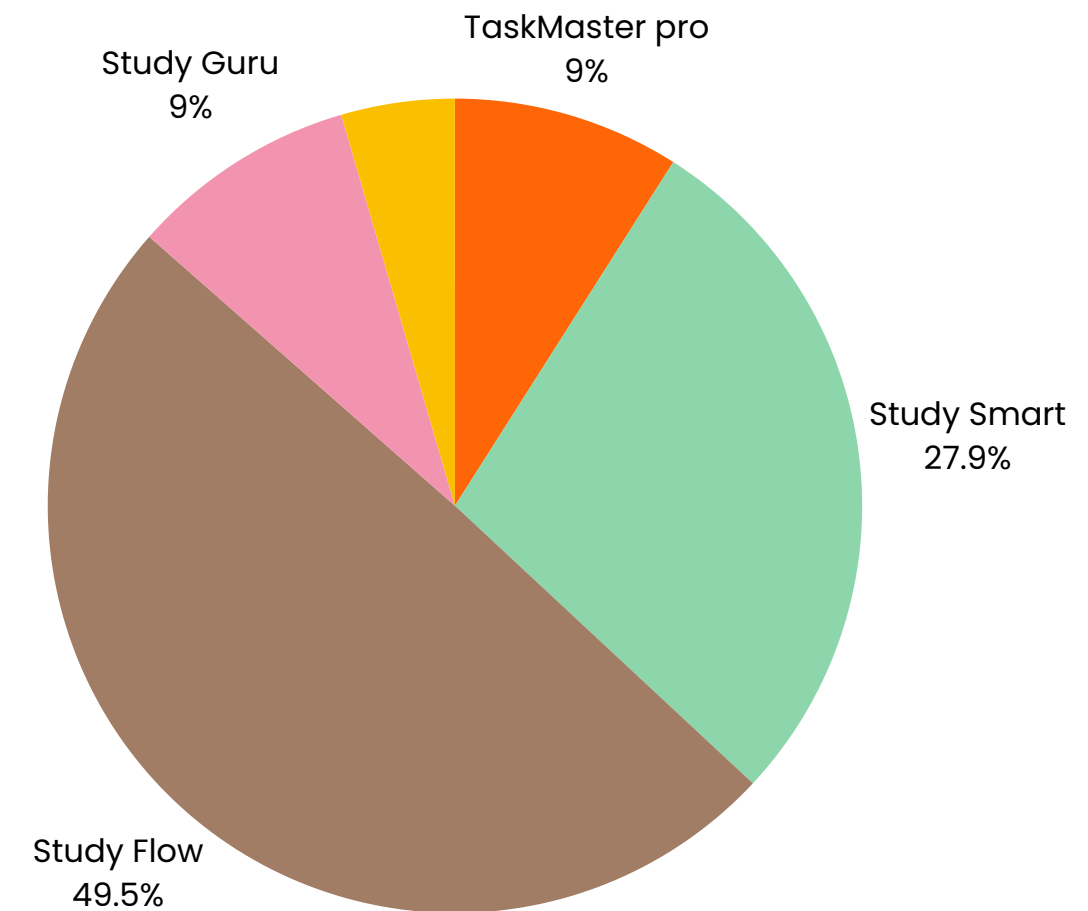
bien logrado

- "Me gusta mucho el contenido"
- "Es una app que usaría definitivamente"

areas de mejora

- "Añadir frases motivacionales"
- "añadir timeblocking"

Nombre



Study Flow



Flow como el estado de llegar a una concentración profunda al realizar una acción que sientes que el tiempo se para.

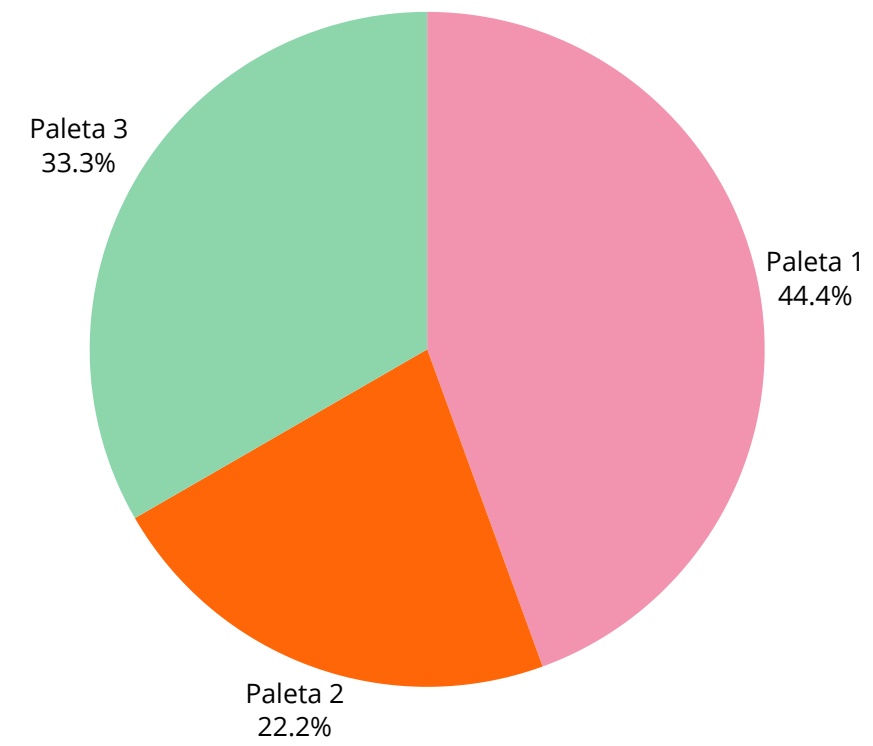
Hacer referencia a los métodos de estudio medido con cronómetro

Conocimiento ilimitado gracias a la inteligencia artificial y potencial al usar Study flow.

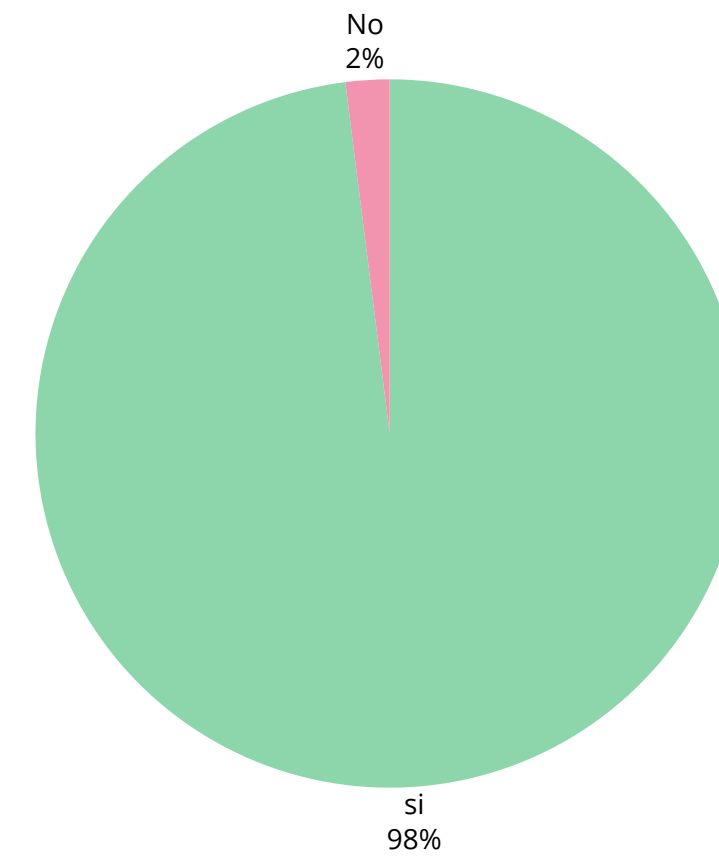
El tiempo es lo más valioso que tenemos.

82 estudiantes del DADA

Paleta de color



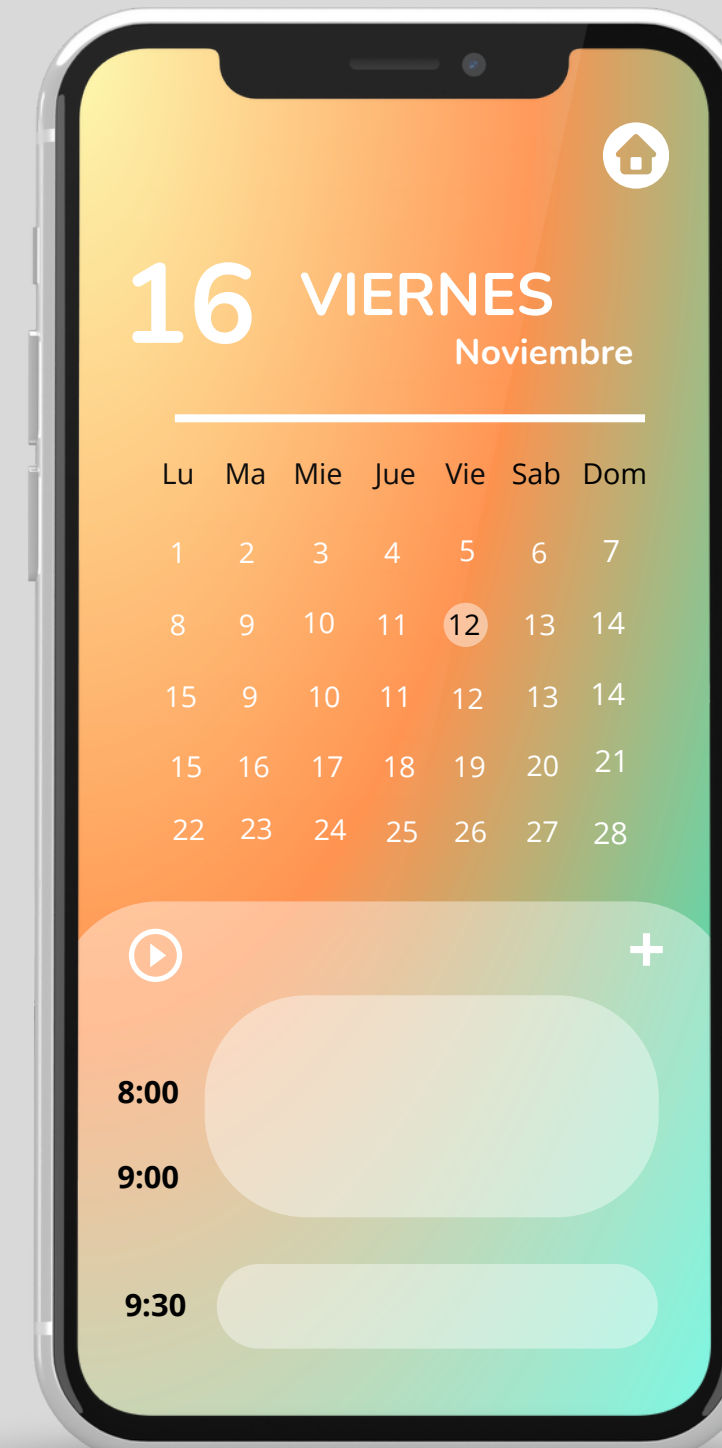
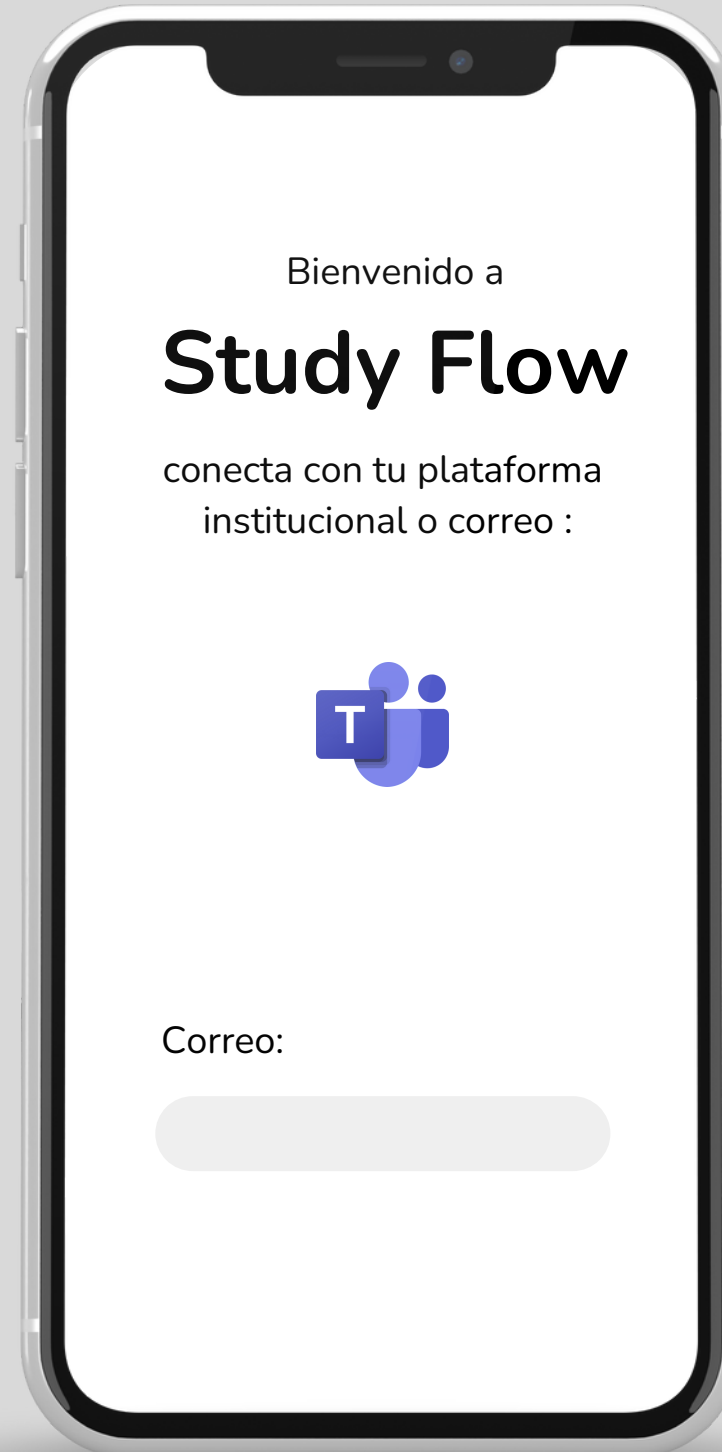
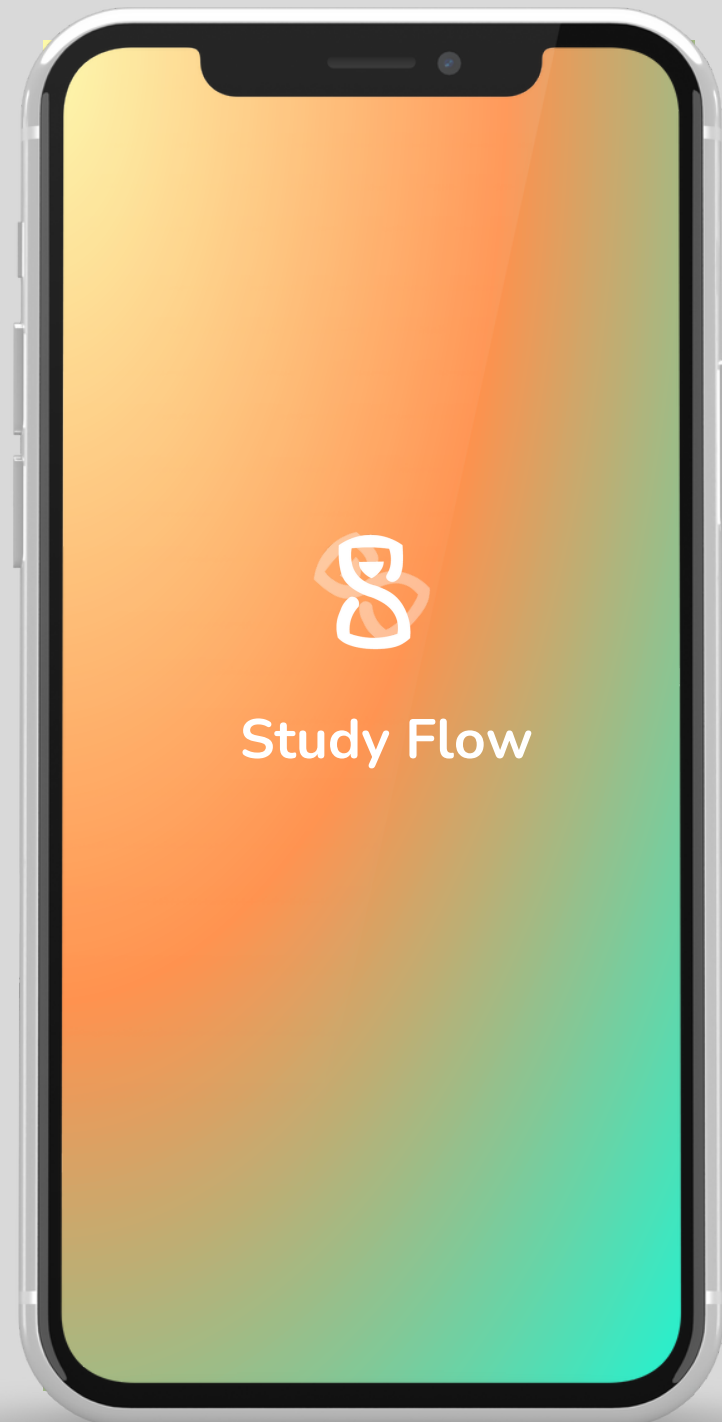
Icono





Study Flow





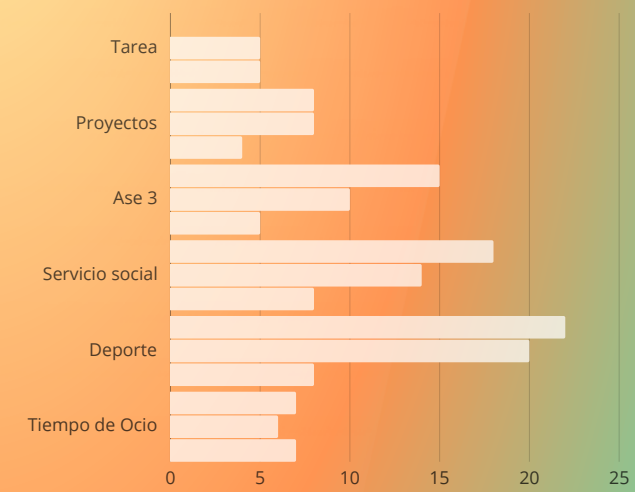








Resultados Noviembre



- Progreso en adelante de ASE 3
- Servicio Social 75% completo, seguir así.
- 5Km de avance en correr.

Recomendaciones: Dedicar 25 horas a la semana a servicio social para terminar antes de finales, deseas hacer plan mensual para cumplir esta meta?

Si

Validación prototipo final

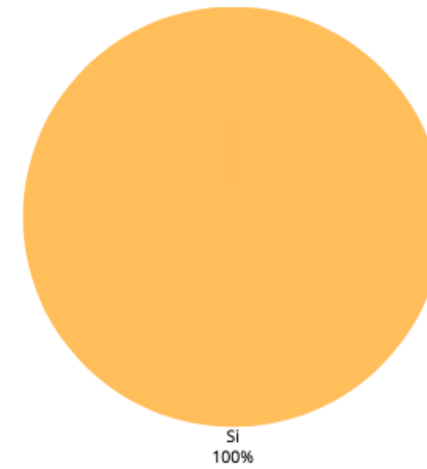
11 alumnos agregaron:

“Seria parte mi día a día”

“Definitivamente la necesito”

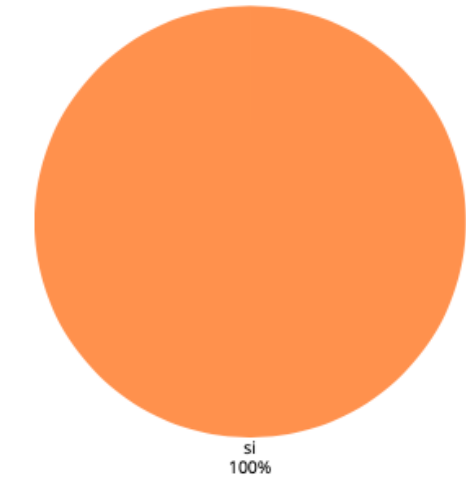
¿Te gusta el contenido de la app?

71 respuestas



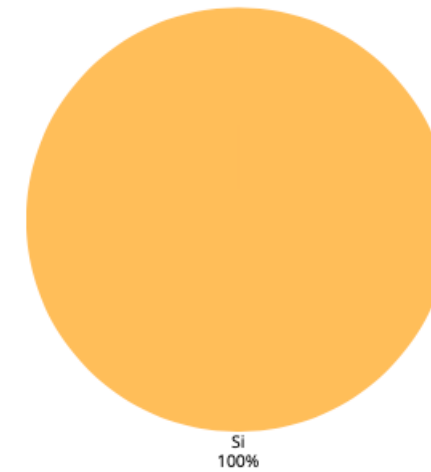
¿Crees que es una herramienta útil para tu carrera creativa?

71 respuestas



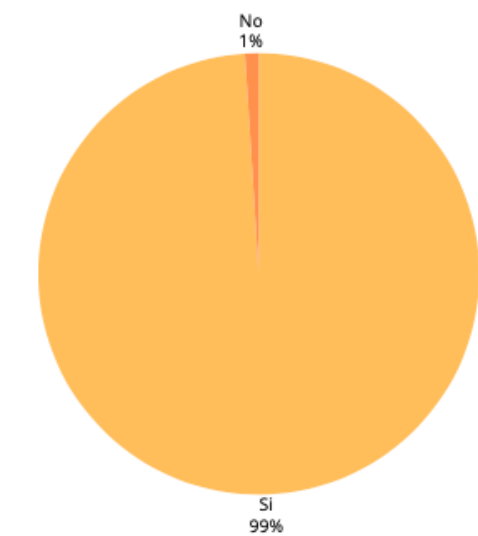
¿Crees que Study Flow sea una herramienta útil para ti?

71 respuestas



¿Usarías esta app regularmente ?

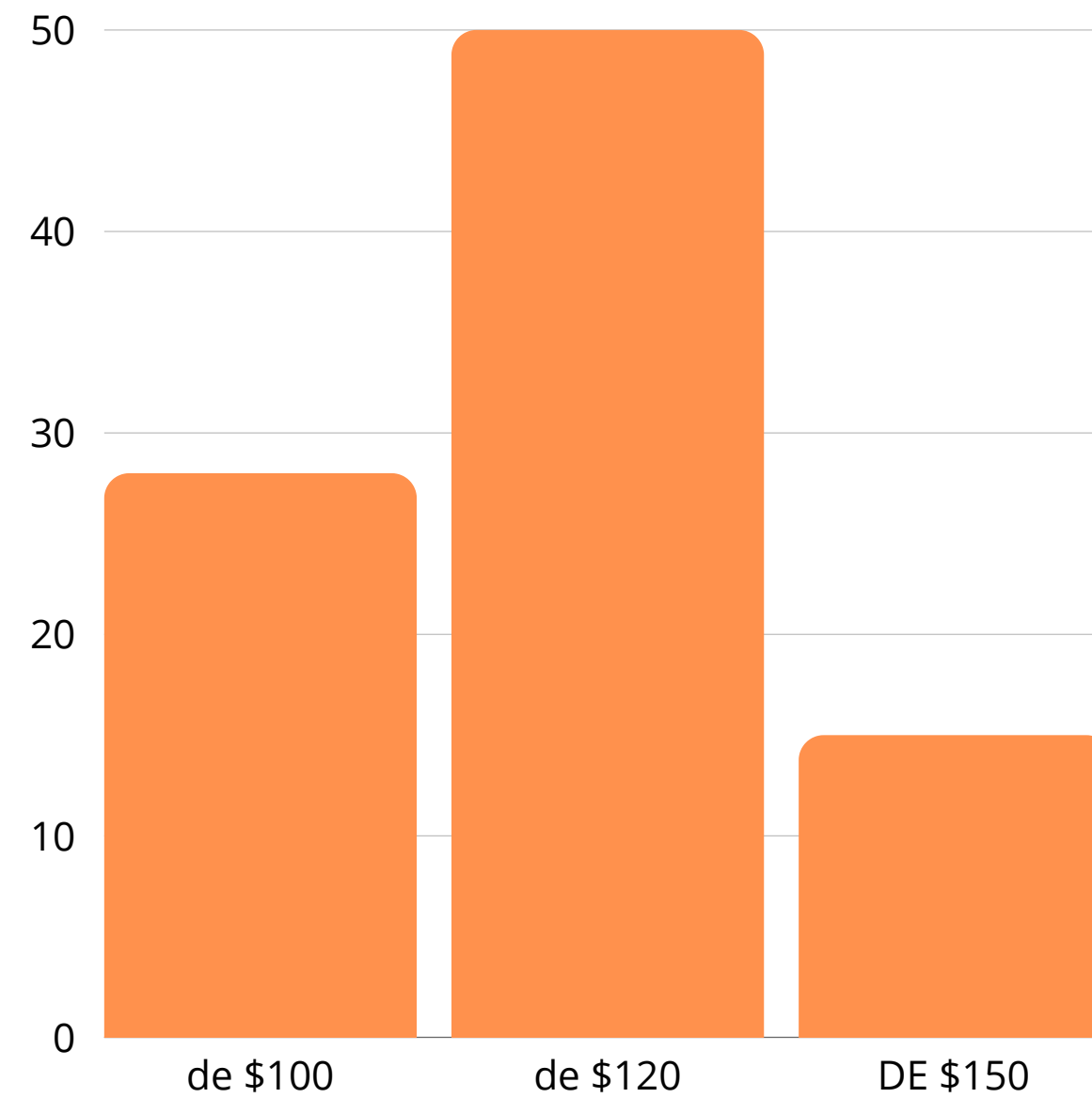
71 respuestas



71 estudiantes del DADA

Validación Precio

¿Por la app con todas las cualidades descritas ¿Cuál sería el precio máximo que pagarías mensualmente por ella?





Study Flow

Study Flow

Cecilia S



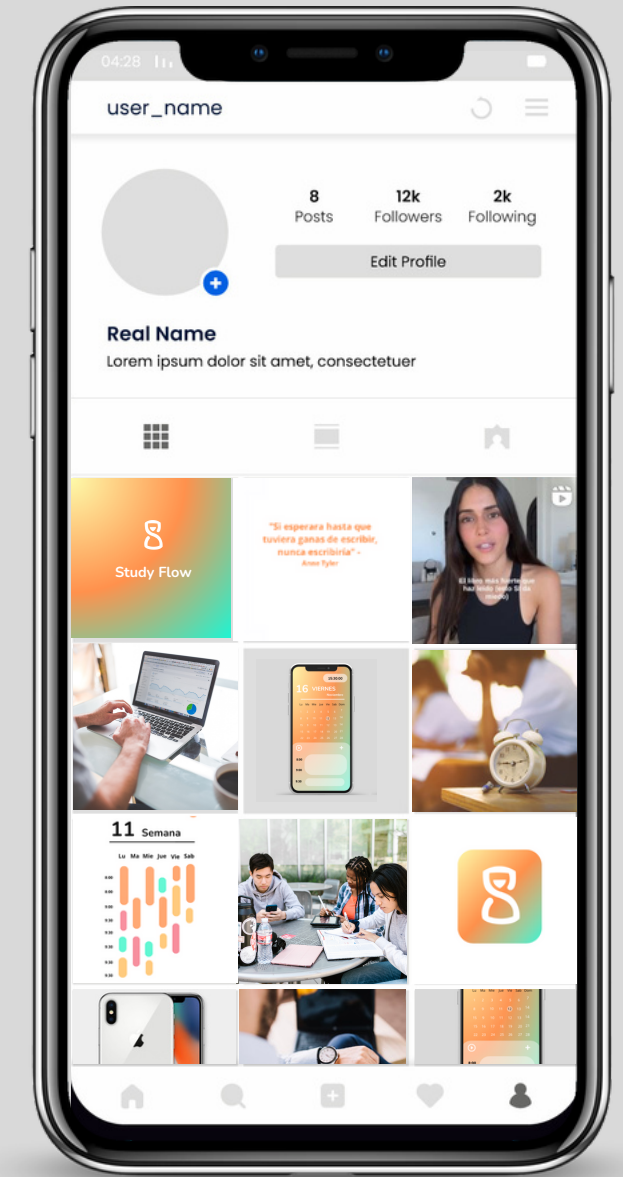
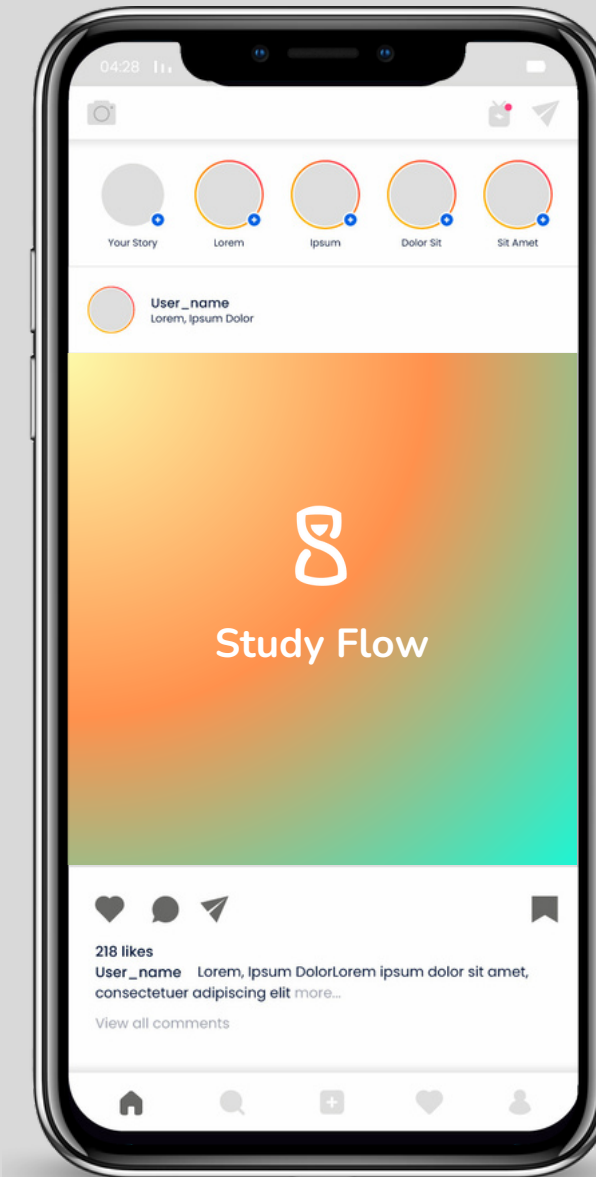
2291520234



studyflow@gmail.com



studyflow.com.mx



STUDY FLOW

for the Creative



Costos

| Inversión inicial | |
|--|-------------------------|
| Apple store y google store | \$4500 pesos |
| Abogado (incluye impi, seguridad de datos, etc.) | \$20,000 pesos |
| Equipo Software development (computadora, luz, internet y programa incluido) | \$400,000 pesos. |
| Investigación, Branding, Diseño | \$21,000 pesos. |
| Total | \$445,500 pesos. |

Contrato por Tiempo Determinado.

| Costos Fijos mensuales | |
|--|----------------------------------|
| Paquetería Adobe | \$1,799 pesos |
| Contador | \$2,500 pesos |
| Programación | \$16,000 pesos |
| Persona de PR (mercadotecnia y redes sociales) | \$4,000 pesos |
| Publicidad en redes | \$18,000 pesos |
| Diseñadora | \$16,000 pesos |
| IVA INCLUIDO Total | \$58,299 pesos mensuales. |

| Costo de venta | |
|---------------------------|----------------|
| Costo unitario | \$79 pesos |
| Costo de venta al público | \$118 pesos |
| Ganancia unitaria | \$ 39 pesos |
| Ganancia Neta mensual | \$28,815 pesos |
| ISR | \$33.24 pesos |
| Ganancia Bruta mensual | \$28,782 pesos |

| Punto de equilibrio | |
|---------------------|---|
| 58,299/118-79.06 | 491 descargas de app mensuales para alcanzar punto de equilibrio. |

| | |
|----------------|---|
| 445,500/28,782 | En 15 meses y medio regresa la inversión inicial. |
|----------------|---|

Conclusión